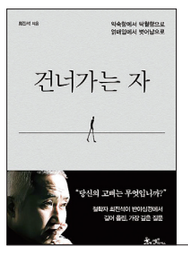
고해를 건너는 길, '반야심경'

〈苦海〉



건너가는 자
최진석 지음
쌤앤파커스
1만9천8백원

철학자 최진석이 현대 시선으로
반야심경 속 지혜 정수 풀어내
苦海 건너는 6가지 지혜 소개

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net



중생이 극락정토를 향해 반야용선을 타고 바다를 건너간다. 통도사 극락보전 반야용선도 벽화.

어느 시대나 인류는 고통을 겪으며 살아왔다. 지금도 마찬가지이다. 영원할 수 없는 존재가 짊어진, 받아들일 수밖에 없는 괴로움들이 있기 때문이다. 시대마다 인류는 많은 것들을 이뤄냈지만 인간이기 때문에 짊어진 삶의 고통은 해결되지 않았다. 하지만 인류는 늘 그 고통에서 벗어나기 위해 많은 노력을 해왔다. 수없이 많은 고전에서 그 고통을 해결하기 위한 문장들을 볼 수 있다. 저자인 철학자 최진석은 그 많은 고전 중에서 인간의 고통을 해결하기 위한 문장으로 〈반야심경〉에 주목했다.

저자는 책 〈건너가는 자〉에서 오늘의 시선으로 〈반야심경〉에 담긴 지혜의 정수를 풀어내 들려준다. 저자는 "인생이라는 고통을 건너는 법, 아주 오랜 시간에도 낡지 않는 '건너감의 지혜'가 바로 〈반야심경〉에 담겨 있다"고 말한다. 오늘날의 시선으로 읽어낸 '타인에게 베푸는 지혜'부터 여섯 가지 방식의 지혜와 그 실천법 등을 소개한다.

"아제아제 바라아제 바라승아제 모지 사바하, 이 주문은 산스크리트어의 음역입니다. 그래서 다양한 독법이 있습니다만, 그 의미는 모두 같습니다. '아제'는 '건너간다'라는 의미입니다."

저자는 〈반야심경〉을 '건너가기'를 이야기하는 경전이라고 정의했다. 좀 더 구체적으로 이야기하면 '건너가는' 태도에 관해 이야기하고 있다고 정의했다.

그런데 왜 책의 제목이 '건너가는 자'일까. 저자에 의하면 〈반야심경〉은 '익숙한 이곳에서 새로운 저곳으로 건너가는 삶의 태도'를 말하고 있다는 것이다. 이곳에서 저곳으로 건너간다는 것은 곧 고통에서 벗어나는 것을 말하며, 결국 〈반야심경〉에는 고통에서 벗어나는 '길'이 있다는 것이다.

책 〈건너가는 자〉는 다섯 개의 장을 통해 '삼법인과 전도몽상', '십이연기와 사성제' 등 부처님이 말씀하신 〈반야심경〉 속의 키워드들에 대해 이유와 근거, 그리고 이 시대에 필요한 시선 등을 설명한다.

"붓다가 바라본 세상은 고통에 휩싸여 있습니다. 고통의 바다, 그야말로 고해입니다. 고통의 바다에서 가장 대표적인 고통은 무엇일까요? 생로병사 네 가지 고통으로 축약되듯이 태어나고, 늙고, 병들고, 죽는 우리 삶 일련의 과정 자체가 모두 고통입니다."

저자는 이 고통의 바다를 건너기 위한 지혜가 바로 '건너감의 지혜'이며, 건너감의 지혜는 여섯 가지 방식으로 이뤄져 있다고 말한다.

첫째는 타인에게 베푸는 지혜이다. 이는 다른 사람에게 베풀면 오히려 내가 크고 넓어진다는 것을 알고 베푸는 것을 말한다. 둘째는 스스로 다짐을 지키는 지혜이다. 자신이 정한 규칙을 멈추지 않고 부단히 반복해 내는 것이다. 셋째는 번뇌를 묵묵히 견디는 지혜이다. 기존의 틀에서 벗어날 때 가해지는 비난과 오욕을 견디는 것이다. 넷째는 물러섬이 없이 나아가는 지혜이다. 용맹정진의 태도로 물러섬이 없이 끝까지 나아가는 것이다. 다섯째는 자신의 마음을 지켜내는 지혜이다. 자신을 믿고 배려하며 자신을 가장 존귀하게 대하는 것이다. 여섯째는 다섯 가지 지혜를 실천해 내는 지혜이다. 세상의 이치를 깨닫고, 다섯 가지 지혜를 실천으로 옮기는 것이다.

저자는 "건너감의 지혜란 한순간도 멈추지 않는 세상의 흐름에 짓눌리지 않고, 익숙한 '이곳'을 떠나 미지의 '저곳'으로 먼저 발을 내딛는 한 걸음이다. 그런 동시에 있는 그대로 보는 것이다. 세상을 자신이 보고 싶은 방식으로 보지 않고, 있는 그대로의 세상을 바라보는 시선이다. 그리하여 멈추지 않고 계속 내딛는 한 걸음, 앎 이전의 실천인 것"이라고 말한다.

저자가 거듭 강조하는 것은 결국 하나로 귀결된다. '건너가는 자'가 되라는 것이다.

탄소발자국 감소만으론 지구 구할 수 없어

기후위기 근본 원인 진단 · 대안
지구 다른 생명들 무시한 결과



보이지 않는 존재들
에릭 잠파 앤더슨 지음
김성환 옮김
한문화 펴냄
1만7천원

지구는 병들었다. 여섯 번째 대멸종이 일어날 수도 있다. 탄소발자국 줄이는 것만으로는 이제 지구를 구할 수 없다. 책 〈보이지 않는 존재들〉은 지구 기후 위기의 근본 원인을 진단하고 대안을 제시한다.

책에 의하면, 지금의 기후 위기는 '인간이 지구의 중심'이라는 그릇된 신념에서 비롯됐다. 인간 또한 자연의 일부로서 다른 모든 존재와 깊이 연결되어 있다는 사실을 잊은 채 오직 인간만이 홀로 번성하는 길을 걸어온 대가이다. 책은 인류가 세상을 대하는 가치관을 바꾸지 않는 한 이 위기를 절대 벗어날 수 없다고 강조한다. 단순히 변화를 촉구하는 데서 그치지 않고, 기후 위기의 뿌리를 진단하고 탐색한다.

책은 지구에 인류만이 살고 있는 것이 아니라는 사실을 인류가 어떻게 망각했는지 알려준다. 인류가 그동안 함께 살고 있으면서도 외면해 온 그들을 '보이지 않는 존재들'이라고 설정하고, 이 사실을 기억하는 것이 문제 해결의 단서라고 이야기한다.

인류는 긴 시간 동안 인류만이 유일하게 이성적 의식을 지녔다고 믿으며 나머지 수백만의 생물종은 '자연'과 '재원'으로만 취급해 무시하고 착취했으며, 그로 인해 오늘날의 무수한 사회적, 생태적 위기를 초래했다. 기후 재앙이라는 실존적 질병에 관한 체계적인 해결책을 찾으려는 문제 자체와 문제의 원인, 앞으로의 전망, 해결 방법 등을 제대로 이해해야 한다고 강조한다.

1부에서는 인류가 어떤 상황에 직면했는지 살핀 뒤, 자연스럽고 건강한 상태에서 벗어났다는 사실을 밝힌다. 2부에서는 환경문제의 병인학(질병의 원인과 작용 방식을 다루는 학문-옮긴이)과 발병 기전을 다루면서 철학, 종교, 과학 모두가 이 질병의 발달과 진행 과정에 책임이 있다는 사실을 탐색한다. 3부에서는 생태학과 질병이 교차하는 지점을 중심으로 병의 예후를 다룬다. 인류가 마주하게 될지도 모르는 암울한 미래에도 불구하고, 4부와 5부에서는 기존의 철학과 신화, 태도, 행동 등을 수정하는 방법을 비롯한 다양한 치료법을 제시한다.

박재완 기자

"무거운 물건 내려놓듯 바로 버려야"



데이비드 호킨스의 놓아버림 연습
데이비드 호킨스 지음
박찬준 옮김 / 판미동 펴냄
1만6천원

〈놓아버림〉의 요약본이자 실천서
원작 주요 내용 쉽게 풀어 정리
스스로 답 · 기록 통해 일상서 체험
부정 감정 없애면 긍정 감정 솟아

데이비드 호킨스의 〈놓아버림〉 속 핵심 구절과 함께 이를 일상에서 실천할 수 있는 안내서가 출간됐다.

책 〈데이비드 호킨스의 놓아버림 연습〉은 호킨스 박사의 사상을 집대성한 저서 〈놓아버림〉의 요약본이자 실천서이다. 책은 원작의 주요 내용과 문장을 쉽게 풀어 정리했다. 마음을 편안하게 해 주는 그림과 함께 독자들이 일상에서 놓아버림을 직접 적용해 볼 수 있도록 안내하는 글과 질문들로 구성했다. 동시에 원본의 내용도 함께 수록해 원작의 해당 대목을 함께 읽어가며 깊이 있게 이해할 수 있다. 책은 〈놓아버림〉의 요약본일 뿐만 아니라, 독자들이 자신의 내면을 기록하고 성찰할 수 있는 공간을 제공한다. 이 공간은 긍정성과 감사를 기르는 감사 일기장, 불안한 마음을 들여다보는 일기장 등 다양한 방식으로 활용할 수 있어 새로운 치유 도구로써 무궁무진한 가능성을 지닌다.

책은 건강, 두려움, 분노, 돈, 인간관계, 직업, 소망 등 삶의 주요 영역별로 자신의 내면을 들여다볼 수 있는 질문들을 제시한다. 독자들은 이 질문에 스스로 답하고 기록하는 과정을 통해 단순히 문장을 읽는 것에서 한발 더 나아가 놓아버림을 몸소 실천하고, 내면의 변화를 깊이 있게 체험할 수 있다.

놓아버림의 실천을 시도했지만 좌절했거나, 긍정적인 삶의 변화를 희망하는 독자들에게 견고한 지침서이자 훌륭한 목적지가 되어 줄 것으로 보인다.

놓아버림을 통한 자기 발견의 여정은 일상에서 경험하게 되는 부정적 감정에서 출발한다. 저자는 부정적 감정과 생각을 억누른다고 해서 그것이 사라지지는 않고 오히려 더 강화되어 되돌아오기 때문에, '마치 무거운 물건을 내려놓듯' 바로 버려야 한다고 말한다. 부정적 감정이 작동하지 않으면 자연히 환희, 행복, 안도감 같은 긍정적 감정이 솟는다는 것이 놓아버림기법의 핵심이다.

저자는 놓아버림은 간단하고 명확한 방법이지만, 자연스럽게 의식적으로 놓아버리는 단계에 이르기 위해서는 연습이 필요하다고 말한다. 책은 무의식에 억압되어 있을 가능성이 큰 낮은 수준의 부정적 감정과 습관부터 놓아버릴 수 있도록 구성되어, 순서대로 따라가다 보면 낮은 수준의 감정과 에너지를 내려놓고 보다 높아진 의식을 확실하게 경험할 수 있다. 책은 무기력, 두려움, 불안, 분노, 슬픔 등 부정적인 감정뿐 아니라 환희, 감사, 평화로움, 사랑 등 긍정적인 마음까지 폭넓게 다루고 있어 부정적인 마음의 습관을 긍정적으로 바꿔나가는 놓아버림 체험의 길잡이다.

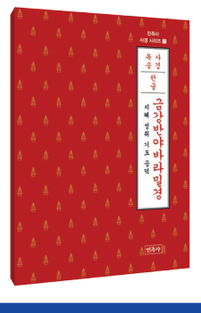
박재완 기자

"소원 성취", 사경 독송 공덕

"만일 어떤 사람이 경전을 베껴 쓴다면(寫經) 이것은 곧 부처님 법을 지키기 위한 것이기 때문에 헤아릴 수 없는 공덕을 받게 되느니라." (대방광불화엄경)

민족사 사경 시리즈의 특징

- 한 권 속에 번역(한글), 원문(한문), 한자 독음이 붙어 있어서 사경과 독송이 동시에 가능!
- 사경의 방법과 목적 등 자세한 안내가 있어 혼자 사경하는 불자들의 길잡이가 됨!
- 책장이 잘 넘어갈 수 있도록 제본되어 사경과 독송하기 매우 편함!



1 금강반야바라밀경 (한글)
지혜 성취 기도
8,500원



2 금강반야바라밀경 (한문)
지혜 성취 기도
8,000원



3 아미타경 (한글·한문)
극락왕생 기도
7,500원



4 관세음보살보문품 (한글·한문)
고난 소멸 기도
7,500원



5 부모은중경 (한글·한문)
효행 기도
8,500원

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org